

# Dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan pada kalangan remaja serta upaya menanganinya

**Komariyah, A. N**

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;  
e-mail: \*aliyah.nurqmryh@gmail.com

## Kata Kunci:

dampak negatif; penggunaan smartphone; remaja; kesehatan mental; media sosial

## Keywords:

negative impact; smartphone use; teenagers; mental health; social media.

## ABSTRAK

Teknologi informasi dan komunikasi berkembang pesat, meningkatkan penggunaan smartphone di kalangan remaja. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga empati yang berkurang. Penelitian ini mengkaji dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan pada remaja serta strategi untuk mengatasinya dengan metode studi pustaka, penelitian ini meninjau jurnal ilmiah dan artikel akademik tentang

keterkaitan smartphone, media sosial, dan kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa kecanduan smartphone dapat memicu stres, depresi, dan mengurangi interaksi sosial langsung. Selain itu, remaja yang aktif di media sosial lebih rentan terhadap cyberbullying dan perbandingan sosial yang menurunkan kepercayaan diri. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya pencegahan seperti pembatasan waktu penggunaan smartphone, edukasi literasi digital, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi sosial langsung.

## ABSTRACT

Information and communication technology has rapidly advanced, increasing smartphone usage among teenagers. However, excessive smartphone use can negatively impact mental and physical health, such as sleep disorders, anxiety, reduced concentration, and diminished empathy in social interactions. This study examines the negative effects of excessive smartphone usage on teenagers and strategies to address these issues using a literature review method. The research reviews scientific journals and academic articles discussing the relationship between smartphones, social media, and mental health. The findings show that smartphone addiction can trigger stress, depression, and reduce direct social interactions. Additionally, teenagers actively using social media are more vulnerable to cyberbullying and social comparisons that lower their self-confidence. To tackle these problems, preventive measures are necessary, such as limiting smartphone usage time, promoting digital literacy education, and raising awareness about the importance of balancing digital life with direct social interactions.

## Pendahuluan

Dalam rentang waktu beberapa tahun ini, teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Media sosial kini seakan menjadi kebutuhan yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Rasanya aneh jika kita tidak mengaksesnya, bahkan hanya dalam satu hari. Smartphone menawarkan berbagai manfaat, seperti menyediakan informasi yang diperlukan dengan sangat mudah. Bagi kalangan remaja, smartphone menjadi sarana hiburan sekaligus memungkinkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain dari berbagai lokasi. Namun, di sisi lain,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

smartphone juga dapat menimbulkan dampak buruk, salah satunya terhadap kesehatan mental.

Penggunaan smartphone yang berlebihan pada remaja dapat memicu berbagai masalah, termasuk gangguan tidur, kecemasan, stres, dan penurunan konsentrasi dalam belajar. Remaja cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial, menonton video, atau bermain game tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan digital, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial (Kamaruddin et al., 2023). Selain itu, paparan konten negatif di media sosial dapat memicu perasaan tidak aman, membandingkan diri dengan orang lain, dan menurunkan rasa percaya diri (Manullang et al., 2025)

Kesehatan mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan fisik, tetapi juga oleh kebiasaan digital, terutama bagi remaja. Kesehatan mental adalah kondisi yang berkaitan dengan pikiran, emosi, dan perasaan seseorang. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang merasa tenang, nyaman, dan berpikir positif, sehingga dapat menikmati hidup dan menghargai orang-orang di sekitarnya. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi masalah hidup dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, merusak hubungan sosial, dan menurunkan prestasi di sekolah atau tempat kerja (Kemenkes, 2018). Kesehatan mental mencakup pengetahuan dan tindakan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan sifat alami seseorang. Upaya ini dilakukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi, memberikan dampak positif bagi orang lain, serta mencegah gangguan mental (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Selain dampak terhadap psikologis, penggunaan smartphone secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik, seperti gangguan postur tubuh akibat penggunaan dalam durasi yang lama, minimnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan risiko obesitas, serta ketegangan pada mata akibat terlalu lama terpapar layar, yang bahkan dapat menyebabkan mata kering (Pradana, 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan smartphone secara berlebihan, khususnya pada remaja. Upaya ini dapat berupa edukasi mengenai penggunaan smartphone yang bijak, pembatasan waktu penggunaan, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan pada kalangan remaja serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak tersebut. Dengan memahami konsekuensi dari penggunaan smartphone yang berlebihan, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat guna membantu remaja menggunakan teknologi secara lebih seimbang dan sehat.

## Pembahasan

Smartphone, media sosial, dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dan saling memengaruhi. Smartphone atau telepon pintar dapat menggabungkan fungsi internet dan aplikasi. Dengan smartphone, kita dapat dengan mudah mengakses media

sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan TikTok sebagai sarana untuk berinteraksi, mendapatkan informasi, dan mengekspresikan diri. Aktivitas ini menciptakan jejak digital yang dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mendukung keberadaan komunitas online. Namun, media sosial juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama melalui pengalaman seperti perundungan siber atau *cyberbullying*, perbandingan sosial, atau paparan konten yang merugikan, yang berpotensi menyebabkan resiko gangguan seperti kecemasan dan depresi. Kesehatan mental, yang mencakup kondisi emosional dan psikologis seseorang, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman yang diperoleh melalui media sosial dan jejak digital yang mereka tinggalkan.

Remaja yang menerima dukungan positif dari interaksi di media sosial cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil. Sebaliknya, mereka yang mengalami tekanan, seperti intimidasi atau kecenderungan untuk membandingkan diri, lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Hubungan ini menunjukkan bahwa jejak digital yang baik dapat menciptakan dampak positif, sedangkan jejak digital yang buruk dapat membawa efek sebaliknya pada kesehatan mental terutama ketika dikaitkan dengan kecanduan atau adiksi terhadap smartphone.

### **Kecanduan Smartphone Dan Dampaknya Terhadap Empati**

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan smartphone adalah permasalahan sosial. Individu dengan harga diri (*self-esteem*) yang rendah, pengalaman traumatis, konflik keluarga, serta keterampilan sosial yang kurang berkembang cenderung lebih rentan terhadap ketergantungan pada smartphone. Seseorang dengan keterampilan sosial yang baik mampu berinteraksi secara efektif dengan orang lain, menunjukkan empati yang tinggi, serta membangun hubungan yang harmonis dalam lingkungan sosialnya (Asyhari, 2021). Kecanduan smartphone dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya kepedulian terhadap orang lain, munculnya sifat egois, serta meningkatnya perilaku amoral, seperti pelecehan, seks bebas, penipuan, pencurian, hingga tindakan kriminal lainnya. Selain itu, rasa empati juga cenderung berkurang akibat kurangnya perhatian dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Bukhori, 2019).

Penelitian mengenai kecanduan smartphone dengan empati pernah dilakukan oleh (Anissa et al., 2023) terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas Baiturrahmah Padang mengkaji hubungan antara kecanduan smartphone dan empati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut, namun dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone, semakin rendah tingkat empati individu. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat berdampak pada keterampilan sosial seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi hubungan interpersonal dan kesehatan mental mereka. Dengan demikian, penting bagi individu, khususnya remaja, untuk membangun kesadaran akan penggunaan smartphone yang bijak, membatasi waktu penggunaan, serta meningkatkan interaksi sosial secara langsung agar keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata tetap terjaga.

## Dampak Negatif Dari Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan

Smartphone merupakan salah satu inovasi teknologi yang berkembang seiring kemajuan zaman. Dengan kecanggihannya, smartphone memberikan berbagai manfaat positif, terutama dalam kemudahan mengakses dan berbagi informasi melalui layanan internet, yang mendukung aktivitas sehari-hari. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan smartphone juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan tidur, kecanduan media sosial, dampak pada kesehatan mental, anti sosial, krisis akhlak dan moral serta menurunnya motivasi belajar. (Sentosa, 2023)

### Gangguan tidur

Salah satu dampak negatif yang paling umum adalah gangguan tidur, banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan smartphone mereka. Penggunaan media sosial secara berlebihan seperti ini dapat memengaruhi kualitas tidur karena cahaya dari layar media sosial dapat mengacaukan ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, tidur menjadi tidak optimal, yang kemudian berujung pada rasa lelah dan kantuk saat beraktivitas di siang hari. Ketergantungan menggunakan smartphone dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Selain itu, ketergantungan pada smartphone juga dapat memperburuk kualitas tidur remaja. Mereka cenderung terlibat dalam percakapan melalui pesan teks dan merasa cemas jika tidak segera menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan di malam hari ketika seharusnya beristirahat (Septianingrum, 2020)

### Kecanduan media sosial

Kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecanduan, yang sering disebut nomophobia (ketakutan berlebihan terhadap kehilangan ponsel). Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, serta berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidup. Nomophobia adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami ketakutan berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan smartphone mereka. Individu yang mengalami kondisi ini sering kali merasa cemas dan tidak nyaman saat harus berjauhan dari ponsel mereka. Akibatnya, mereka cenderung selalu membawa perangkat tersebut ke mana pun pergi untuk menghindari perasaan gelisah dan kehilangan kendali.

### Dampak pada kesehatan mental:

Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut:

**Perbandingan sosial yang berlebihan:** Banyak remaja membandingkan hidup mereka dengan kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di media sosial. Melihat foto liburan, pencapaian akademik, atau penampilan ideal sering kali membuat mereka merasa kurang baik atau tidak bahagia dengan hidup sendiri.

**Cyberbullying atau perundungan siber:** Penggunaan smartphone semakin intens untuk mengakses media sosial yang seringkali menjadi tempat terjadinya cyberbullying, di mana remaja bisa mendapat komentar negatif, hinaan, atau pelecehan secara online

(Sudrajat, 2020). Akibatnya, banyak remaja yang mengalami kecemasan, kehilangan rasa percaya diri, bahkan depresi. Jika terus berlanjut, *cyberbullying* dapat membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam bergaul, atau bahkan melakukan tindakan berbahaya yang lebih ekstrem.

**Anti Sosial:** Kemajuan teknologi dapat mengurangi interaksi sosial langsung, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan risiko berkembangnya gangguan kepribadian antisosial. Ketergantungan pada gadget serta kenyamanan yang ditawarkannya sering kali membuat individu seolah-olah memiliki dunianya sendiri. Hal ini dapat berdampak pada berkurangnya kemampuan mereka dalam menjalin interaksi sosial yang sehat dan membangun hubungan dengan orang lain (Sentosa, 2023)

**Krisis Akhlak & Moral:** Kehadiran smartphone memungkinkan anak-anak dengan mudah mengenal dunia luar, bahkan sebelum mereka cukup matang secara emosional. Hal ini dapat menyebabkan mereka tumbuh lebih cepat dari usia seharusnya dan kehilangan minat terhadap kegiatan tradisional, seperti belajar mengaji yang dahulu umum dilakukan. Akibatnya, pemahaman mereka tentang nilai-nilai moral dan etika, termasuk sopan santun terhadap orang lain, menjadi berkurang (Sentosa, 2023)

**Menurunnya motivasi belajar:** Motivasi belajar yang tinggi pada remaja dapat tercermin dari perilaku mereka. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi belajar adalah dengan mengelola waktu secara efektif, memprioritaskan kegiatan belajar, serta membatasi penggunaan smartphone agar tidak berlebihan (Rinancy & Putri, 2023). Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat mengganggu fokus dan konsentrasi remaja dalam belajar, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti; Gangguan dari notifikasi dan konten hiburan, Pola belajar yang tidak efektif.

### **Upaya Yang Dapat Diterapkan Untuk Mengatasi Dampak Kecanduan Smartphone Tersebut Ialah:**

#### **Membatasi waktu penggunaan smartphone**

Salah satu cara paling efektif untuk mengurangi dampak negatif smartphone adalah dengan mengatur waktu penggunaannya. Jika digunakan secara berlebihan, smartphone bisa mengalihkan perhatian dari aktivitas lain yang lebih penting, seperti belajar, bersosialisasi secara langsung, atau beristirahat dengan cukup.

#### **Bersosialisasi atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar**

Untuk mengatasi dampak kecanduan smartphone terhadap interaksi sosial, individu perlu menerapkan berbagai strategi agar dapat lebih terlibat dalam lingkungan sekitar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membatasi waktu penggunaan smartphone dengan menetapkan durasi tertentu setiap harinya serta memanfaatkan fitur digital *well-being* untuk mengontrol akses terhadap media sosial dan aplikasi lainnya. Selain itu, meningkatkan interaksi tatap muka juga menjadi langkah penting, seperti mengutamakan komunikasi langsung dibandingkan pesan teks serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang melibatkan orang lain, seperti olahraga, diskusi kelompok, atau kegiatan komunitas (Chaiirunissa et al., 2024). Penerapan aturan ‘no gadget’ saat berkumpul dengan teman atau keluarga juga dapat membantu mengurangi

ketergantungan pada smartphone serta mendorong individu untuk lebih aktif dalam percakapan langsung. Selain itu, kesadaran digital atau digital mindfulness perlu ditanamkan agar seseorang lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan tidak mengabaikan interaksi sosial yang nyata. Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, individu dapat mengurangi ketergantungan pada smartphone serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan bermakna.

### **Melakukan hal-hal produktif**

Remaja yang bisa mengendalikan diri mereka dengan baik cenderung memilih kegiatan yang produktif. Mereka bisa membuat keputusan yang baik dan menghindari kebiasaan buruk, seperti terlalu sering bermain smartphone. Kegiatan produktif seperti belajar, berolahraga, atau mengikuti kegiatan di sekolah dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan baru dan meningkatkan kualitas hidup. Tanpa kontrol diri, remaja mungkin akan kesulitan mengatur waktu dan fokus, sehingga lebih mudah kecanduan smartphone dan mengalami dampak negatif (Ni'matul Khasanah & Winarti, 2021)

### **konsultasi ke psikiater**

konsultasi ke psikiater dapat membantu seseorang dalam memahami faktor penyebab dan pemicu gangguan mental yang dialami, sekaligus memberikan strategi serta teknik untuk menangani stres, kecemasan, atau depresi yang mungkin muncul akibat penggunaan media sosial. Mereka juga menawarkan metode terapi yang dirancang khusus untuk membantu seseorang dalam memperbaiki mindset dan perilaku yang tidak sehat. Selain itu, berkonsultasi dengan ahli ini penting karena mereka menyediakan dukungan emosional dan panduan yang diperlukan selama proses pemulihan

## **Kesimpulan dan Saran**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya smartphone dan media sosial, telah membawa manfaat besar bagi kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja dalam memperoleh informasi dan berkomunikasi. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial. Beberapa dampak negatif yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain gangguan tidur, kecemasan, stres, penurunan konsentrasi dalam belajar, serta meningkatnya risiko kecanduan digital. Selain itu, paparan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan perbandingan sosial yang berlebihan, *cyberbullying*, serta menurunkan rasa percaya diri. Dari segi sosial, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku antisosial dan menurunnya interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Studi juga menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan menurunnya empati serta kemampuan sosial individu. Hal ini berdampak pada hubungan interpersonal serta kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Dengan demikian, kesadaran akan penggunaan smartphone yang bijak menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, orang tua memiliki peran penting dalam memantau dan membatasi waktu penggunaan smartphone pada remaja. Mereka juga perlu menyediakan alternatif aktivitas yang mendukung kesehatan mental, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial. Selain itu, diperlukan keterlibatan aktif dari guru dan lembaga pendidikan dalam memberikan edukasi tentang penggunaan smartphone yang sehat, menetapkan batas waktu penggunaan, serta memberikan dukungan sosial yang diperlukan. Pendekatan terpadu yang melibatkan edukasi, dukungan emosional, dan kebijakan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu remaja memanfaatkan manfaat positif teknologi sambil mengurangi dampak negatifnya. Dengan langkah-langkah ini, remaja dapat berkembang secara positif dalam berbagai aspek kehidupan.

## Daftar Pustaka

- Anissa, M., Azzahra, M. F., Triyana, R., & Akbar, R. R. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Gawai (Smartphone) dengan Empati Mahasiswa Kedokteran Universitas Baturrahmah Padang. *Majority Science Journal (MSJ)*, 1(4), 164–170. <https://doi.org/10.61942/msj.v1i4.91>
- Asyhari, M. H. (2021). Skripsi Fakultas Psikologi UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. <http://etheses.uin-malang.ac.id/49724/6/17410003>
- Bukhori, M. rizq. (2019). Pengaruh Kecanduan Gadged (smartphone)Terhadap Empati Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *UIN.Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18992/>
- Chaiirunissa, D. A., Putri, D. Y. T., & Herlambang, M. T. (2024). Strategi Menghadapi Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Anak Dalam Tinjauan Filsafat Teknologi. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(1), 910–920. [https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple](https://journal.institercomedu.org/index.php/multipleINSTITERCOMPUBLISHERhttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple)
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Manullang, D. K. N., Veronica, F., Anastasia, E., Chrisnawandi, D., Akailupa, M., Gunawan, R., & Indonesia, U. K. (2025). Dampak penggunaan Twitter memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 91–103. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833609>
- Ni'matul Khasanah, D., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 2021. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2820>
- Pradana, N. A. (2023). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN ANGKA KEJADIAN MATA KERING MENGGUNAKAN KUESIONER OSDI (OCULAR SURFACE DISEASE INDEX) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. *Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin>

[malang.ac.id/72701/](http://malang.ac.id/72701/)

- Rinancy, H., & Putri, R. B. (2023). Smartphone Addiction Mempengaruhi Motivasi Belajar. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 140–147. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i3.17878>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sentosa, R. (2023). *Penanaman Nilai-Nilai Keislaman Dalam Mengantisipasi Dampak Negatif Smartphone*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/55256/>
- Septianingrum, K. (2020). HUBUNGAN INTENSITAS PENGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA SMA N 1 KAWEDANAN KELAS XI IPS. Skripsi Fakultas Keperawatan STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1042/1/19032022>.